

Mučenje i ratna trauma

Informacije za preživjele



Ljudi iz Bosne i Hercegovine su mnogo pretrpjeli zbog rata u domovini.

Mnogi su bili žrtve brutalnog nasilja vojske, neregularnih jedinica i nauružanih bandi. U Minnesoti žive ljudi iz Bosne i Hercegovine koji još uvijek trpe posljedice nasilja koje nisu zaslužili. Oni nose tjelesne ozljede ili imaju promjene u ponašanju zbog ratnih strahota koje su preživjeli.

Ako ste prošli psihičke i fizičke strahote za vrijeme rata sada možete imati poteškoća kod spavanja i jela ili osjećate druge smetnje, kao naprimjer:

- Imate noćne more ili slabo spavate
- Gubite ili dobivate na težini
- Osjećate tugu, bijes ili beznadnost
- Zaboravljate ili gubite koncentraciju
- Osjećate kao da ne možete kontrolirati svoje misli ili sjećanja

Ove stvari koje vam se događaju su normalne. To ne znači da ste "ludi" ili da ste trajno mentalno oboljeli. U Americi se može pružiti pomoć ljudima koji sada imaju poteškoća kao posljedice onoga što su preživjeli.

Svatko ima ponekad takvih problema. Ako vi imate **2 ili 3** od gore navedenih problema ili imate **samo jedan koji vas stalno muči i otežava vam svakodnevni život**, požalite se nekome, tako da vam se može pružiti potrebna pomoć.

Može li prijatelj/prijateljica pomoći ili hoće li se stanje popraviti?

Da, ako imate iskusnog i povjerljivog prijatelja koji će vas pažljivo saslušati, možda ne trebate profesionalnu pomoć. U svakom slučaju, vi imate posebne potrebe i najvjerojatnije trebate razgovarati sa osobom koja je iskusna u pružanju pomoći ljudima koji su preživjeli ratne strahote. Možda vam trebaju i lijekovi. Čak i samo jedan sastanak sa profesionalnom osobom vam može pomoći.

Ima stvari koje možete i sami učiniti za sebe. Vrlo je važno da vodite računa o svom zdravlju. Potrebno je da idete na redovite medicinske preglede, da redovito i dobro jedete i da dovoljno spavate. Svakodnevne tjelesne vježbe pomažu da se smanji napetost. Smanjite ili kontrolirajte uzimanje alkohola. Dajte si vremena da se oporavite. Budite strpljivi sa sobom.